Evangelisches Klinikum
Köln Weyertal

Stillen

Unsere Hilfe für Sie

Das geburtshilfliche Team
im Evangelischen Klinikum
Köln Weyertal
Prof. Dr. med. Thomas Römer

Inhalt

4 Bonding
6 Vorteile des Stillens
7 Allgemeine Information
10 Allgemeine Regeln zum Anlegen
12 Stillpositionen
14 Häufige Stillprobleme
18 Massagetechniken
20 Stillhilfsmittel
21 Mastitis (Brustentzündung)
22 Entleeren der Brust
25 Aufbewahrung von Muttermilch
27 Grundsätze zum Stillen bei Neugeborenengelbsucht
28 Das frühgeborene Kind
28 Stillen von Zwillingen
29 Ernährung der stillenden Mutter
30 Stillgruppe am EVK Weyertal

Impressum:

Herausgeber:
Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Text und Redaktion:
Professor Dr. med. Thomas Römer
Hannelore Borsch-Zahl | Helga Hartmann | Jana Krug | Hedy Schiefer | Karin Terzariol
Gestaltung: wittonDesign Köln
Fotos: Peter Nierhoff | Karin Terzariol | Christiane Wittkamp
Aktualisierte und ergänzte Auflage: 07/2019

Liebe Mütter

wir, die Hebammen, Stillberaterinnen IBCLC, Kinderkrankenschwestern, Schwestern, Ärzte und Ärztinnen der geburtshilflichen Abteilung des Evangelischen Klinikums Köln Weyertal, gratulieren Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Während des Aufenthaltes werden wir Ihnen stets mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dabei sind wir darauf bedacht, Sie und Ihr Baby als Einheit zu sehen. Neben dem umfangreichen Wissen bezüglich des Stillens ist die Beratung natürlich Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst. Ihr Kind und die Brust entwickeln sich in den ersten Lebenstagen und brauchen je nach Bedürfnis unterschiedliche Empfehlungen, die wir zeitnah anpassen und mit Ihnen abstimmen.

Wir haben für Sie einige Informationen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, das Stillen positiv zu erleben. Hierbei bieten wir Ihnen u.a. sowohl pflanzliche Tees als auch homöopathische Mittel im Bedarfsfall an.

Wir unterstützen das Stillen und sind Ihnen hierbei jederzeit behilflich und beraten Sie gerne, wenn Sie dies wünschen.

Bonding

Bonding bezeichnet das emotionale Band zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Es ist die erste Beziehung auf die sich ihr Kind einlässt.

Wir geben Ihnen nach der Geburt Ihres Kindes Zeit, diese erste Beziehung mit Ihrem Kind einzugehen. Die Hebamme legt Ihnen ihr Kind, wenn möglich, direkt nach der Geburt auf den nackten Oberkörper und deckt es mit einem Handtuch zu.

Auswirkung von Bonding

- ihr Kind erholt sich schneller vom Geburtsstress
- beruhigende Wirkung, vermindertes Schreien in den ersten 90 Minuten
- seltenes Auftreten von Atemproblemen
- stabilere Körpertemperatur
- stabilere Blutzuckerwerte
- besseres Saugverhalten beim ersten Stillen
- frühes und effektives Saugen
- längere Gesamtstilldauer

Bonding

VäterBonding

Sollte nach der Geburt eine Trennung von Ihrem Kind unvermeidlich sein, wie z.B. bei einem Kaiserschnitt in Vollnarkose, so ist der beste Platz Ihres Kindes auf der Brust des Vaters.

Re-Bonding

Die ersten Minuten nach Geburt sind für das Bonding zwar wesentlich, aber nicht alles entscheidend. Wenn das Bonden aufgrund einer medizinisch notwendigen Nachbehandlung nicht möglich ist, dann kann das Bonden auch jederzeit nachgeholt werden. Ihr Kind wird Ihnen dafür nur mit einer Pampers bekleidet auf den nackten Oberkörper gelegt. So können Sie die verpassten Minuten/Stunden nach der Geburt nachholen.

Sie dürfen Bonding aber auch sonst jederzeit wiederholen.

Wenn Sie Hilfe benötigen, melden Sie sich einfach bei uns.

Vorteile des Stillens

Die Entwicklung der Wissenschaft hat es bis jetzt noch nicht geschafft, Muttermilch gleichwertig zu ersetzen.

Muttermilch:

- ist die säuglingsgerechteste Ernährung
- fördert die Mutter-Kind-Beziehung
- Kolostrum fördert Mekoniumausscheidung
- ist eine schonende Vorbereitung der kindlichen Verdauungsfunktion
- gibt Immunschutz und Allergieschutz
- fördert die Entwicklung des Kindes
- ermöglicht keine Überfütterung
- ist immer verfügbar und richtig temperiert
- ist preiswert

Stillen schafft Selbstbewusstsein und benötigt dieses gleichermaßen.

Stillen heißt Verantwortung übernehmen.

Stillen als natürlichste Ernährung braucht dennoch fachliche und familiäre Unterstützung und Ihre starke Bereitschaft dazu. Wir legen die ganzheitliche Betrachtungsweise zugrunde. Ihre Ehemänner/Partner werden auf Wunsch mit einbezogen.

Allgemeine Informationen

Maßnahmen zur Brustpflege

Bevor Sie Ihr Kind zum Stillen an die Brust anlegen, sollten Sie sich die Hände desinfizieren. Dies empfehlen wir, um eventuelle Infektionen an der Brust zu vermeiden. Für die häusliche Umgebung reicht normales Händewaschen mit Wasser und Seife aus.

Im Folgenden möchten wir Ihnen Hinweise zur Brustpflege geben:

Für die Pflege Ihrer Brust und Warzen ist es am besten, sie nur mit Wasser zu waschen!

Außerdem sollten Sie – um das Geruchsempfinden des Säuglings nicht zu beeinträchtigen – keine Parfüms oder parfümhaltigen Cremes/Deodorants benutzen.

Auf Seifen sollten Sie grundsätzlich wegen Ihrer austrocknenden Wirkung verzichten.

Die beste und natürlichste Pflege der Brustwarzen erreichen Sie durch Antrocknen der Muttermilch an der Brustwarze

Dies geschieht folgendermaßen:

Nach dem Stillen Muttermilch ausdrücken und auf Warze und Warzenhof verteilen und gut antrocknen lassen, erst dann Stilleinlagen einsetzen. Das manuelle Ausdrücken von Muttermilch geschieht folgendermaßen:

Mit Daumen und Zeigefinger am Rand des Warzenhofes ansetzen, spreizen in Richtung Rippenbogen, dann zur Warze zusammendrücken.

Ab dem 2.-3. Tag empfehlen wir Ihnen einen Still-BH zu tragen. Gründe dafür sind neben der Stützfunktion und dem Wäscheschutz der deutlich angenehmere Milcheinschuss.

- Für die hygienische Handhabung stehen Ihnen Einmalstilleinlagen zur Verfügung. Während der Stillmahlzeit können Sie Ihre Stilleinlagen zusammenklappen und unter den BH-Trägern oder dem unteren BH-Rand einschlagen. Für den häuslichen Bedarf empfehlen wir Ihnen Stilleinlagen aus Seide/Wolle. Diese sind für Sie generell kostengünstiger,
- da sie einfach zu pflegen sind (mit Seife oder Shampoo auswaschen)
- da sie ökologisch und ökonomisch sinnvoll sind
- da Seide die Wundheilung unterstützt und entzündungshemmend wirkt.

Allgemeine Informationen

„Stillzeit ist stille Zeit“

Stilltemperamente bei Kindern

Beim Stillen sind verschiedene Stilltemperamente zu berücksichtigen. Auch Ihr Kind hat einen eigenen Charakter. Die Kinder werden unter Umständen wütend und schreien, wenn man ihr Trinkverhalten zu verändern versucht oder sie an die Brust zwingt. Deswegen sollten Sie auf das Temperament Ihres Kindes eingehen, und sich und Ihrem Kind Zeit lassen. Spätestens nach zwei bis drei Tagen haben Sie und Ihr Kind zueinander gefunden.

Allgemeine Richtlinien zum Anlegen

Sie sollten Ihre Stillzeit in möglichst ruhiger Umgebung stattfinden lassen.

Die erste Stillbegegnung Ihres Kindes findet bereits im Kreißsaal statt. Sobald das Kind seinen Suchreflex äußert, soll es angelegt werden.

Allgemeine Informationen

Ihr Kind wird mit einem Handtuch abgedeckt und richtig an der Brustwarze angelegt. Ab dem vierten bis fünften Tag können Sie von einem Stillrhythmus von etwa zwei bis drei Stunden ausgehen. Eine Pause bis zu fünf Stunden im 24 Stunden-Rhythmus ist als normal anzusehen. Diese Pause ist selten in der Nacht, da zwischen 2-5 Uhr der Prolaktinspiegel am höchsten ist!

In den ersten Wochen kann es sein, dass Ihr Kind ca. acht bis zwölf Mal gestillt werden möchte.

Allgemeine Informationen zur Ausscheidung des Säuglings

Die Häufigkeit des Stuhlgangs Ihres Kindes kann, wenn es voll gestillt wird, variieren und soll kein Anlass zur Besorgnis sein.
In den ersten vier Wochen sollte Ihr Kind täglich Stuhlgang haben. Danach kann Ihr Kind bei ausschließlichem Stillen mehrere Tage ohne Stuhlgang sein. Die Konsistenz kann sehr weich bis dünnflüssig, die Farbe hellgelb sein.

Für die Urinproduktion gilt die Faustregel: mindestens täglich fünf nasse Windeln ab dem fünften Lebenstag.

Wachstumsschübe

Die verschiedenen Wachstumsschübe beeinflussen das Stillbedürfnis Ihres Kindes. In den verschiedenen körperlichen und geistigen Reifephasen verändert sich der Stillrhythmus, das heißt oftmals verkürzt er sich für ein bis drei Tage. Durch häufiges Anlegen wird Ihre Milchmenge innerhalb von zwei bis vier Tagen soweit gesteigert, dass Ihr Kind dann wieder zu seinem alten Rhythmus zurückfindet und weniger gestillt werden muss.

Diese Phasen sind ganz natürlich und liegen etwa

- zwischen dem sechsten und vierzehnten Lebenstag
- in der vierten bis sechsten Lebenswoche
- zwischen dem dritten und vierten Lebensmonat
- im sechsten Lebensmonat

Aber wie immer:
Babys sind Individualisten.

Allgemeine Regeln zum Anlegen

Die häufigsten Schwierigkeiten sind auf mangelnde Stilltechnik zurückzuführen.

Wunde Warzen, Milchstau, „mangelnde Gewichtszunahme“ können oft auf eine falsche Stillposition zurückzuführen sein. Zum Stillen sollten Sie deshalb immer bequem und entspannt liegen oder sitzen. Dann empfinden Sie das Stillen als positives Erlebnis.

- Ihr Kind liegt gut abgestützt, immer mit seinem ganzen Körper in einer Linie Ihnen zugewandt (Ohr, Schulter, Hüfte Ihres Kindes sollten eine Linien bilden).
- Mit der einen Hand bieten Sie ihm die Brust an, mit dem anderen Unterarm geben Sie Ihrem Kind im Rücken eine Stütze. Sie sollten Ihr Kind immer zur Brust holen und nicht umgekehrt.
- Eventuell können Sie mit der Brustwarze die Lippen des Babys streicheln und so den Suchreflex auslösen. Ihr Kind soll möglichst viel vom Warzenhof im Mund haben. Der Mund des Kindes ist weit auf, die Zunge ist unten und bedeckt die untere Zahnleiste.
- Sie sollten auf Kaubewegungen und Schluckgeräusche Ihres Kindes achten.
- Die Lippen des Babys sind nach außen gestülpt, Schmerzen sollten beim Trinken des Kindes nicht vorhanden sein.
- Es gibt kein Zeitlimit beim Stillen, da Kinder unterschiedliche Saugstärken haben und manche Kinder durch zu kurzes Stillen nicht an die fettreiche Hintermilch kommen und somit nicht gut gedeihen.

Als Richtgröße gilt ca. 20-30 Minuten pro Seite. inkl. Saugpausen. Dies gilt für die ersten Lebenswochen.

In gefestigter Stillbeziehung (nach ca. 6 Wochen) entscheidet Ihr Kind, die Länge des Stillens, die dann auch sehr kurz sein kann.

Allgemeine Regeln zum Anlegen

Das korrekte Abnehmen von Ihrer Brust nach dem Stillen findet wie folgt statt:

- Ein sauberer, kleiner Finger wird in den Mundwinkel Ihres Babys eingeführt, der Unterkiefer wird leicht nach unten gedrückt. Dadurch wird das Vakuum gelöst, und die Warze lässt sich schmerzfrei abziehen.
- Nehmen Sie Ihr Kind zum Bäuern danach hoch, am besten an die Schulter. Viele Kinder haben beim Stillen einen guten Mundschluss und schlucken wenig Luft, so dass oft kein Bäuerchen nötig ist.
- Ihre Warze nach dem Stillen mit Muttermilch einreiben und trocknen lassen
- Ideal ist, Ihr Kind immer an beiden Brüsten trinken zu lassen. Somit werden beide Brüste gut stimuliert (die erste Seite ausgiebig anbieten).
- Ihr Kind bekommt dadurch eher die Vorder- und Hintermilch und hat längere Schlafpausen.
- Wenn es das nächste Mal gestillt wird, ist es empfehlenswert, es an der zuletzt gestillten Seite anzulegen. Nur wenn Ihr Kind beim letzten Anlegen lediglich eine Seite genommen hat, soll es dann an der anderen Seite angelegt werden.
- Neugeborene können in 24 Stunden 8-12 Mahlzeiten verlangen.

Stillpositionen

Auf der Seite liegend

Diese Position eignet sich am besten für die ersten Tage, besonders bei Schmerzen und Schwellungen im Damm-bereich. Auch in der Nacht ist diese Position zu empfehlen. Dazu liegen Sie auf der Seite. Nur der Kopf ist durch ein Kissen unterstützt. Das Bett ist flach gestellt. Das Kind liegt Ihnen zugewandt ebenfalls auf der Seite, dicht an Ihrem Körper. Sein Ohr, seine Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Der Mund des Kindes ist in Höhe der Brustwarze.

Im Normalfall wird die nach unten liegende Brust gegeben. Ihr unterer Arm ist entspannt. Evtl. stützt er den Rücken des Kindes, hier kann auch das Stillkissen, ein anderes Kissen oder die Bettdecke das Kind im Rücken stützen und evtl. gleichzeitig zudecken. Mit Ihrem oberen Arm bieten Sie dem Kind die Brust an.

Die zweite Brust kann durch Wechsel der Seitenlage gegeben werden oder indem Sie die obere Schulter und das obere Bein weiter nach vorne bringen, bis die andere Brust in Reichweite Ihres Kindes ist.

Stillen im Sitzen – Wiegehaltung

Für diese Position sitzen Sie bequem und entspannt im Bett, auf der Couch oder auf einem Stuhl – evtl. Fußbank benutzen. Das Kind liegt entweder auf Ihrem Arm (Kopf in Ellenbeuge) oder auf einem Kissen/Stillkissen. Das untere Ärmchen liegt zwischen Ihrem Körper und dem Ihres Kindes. Mit einer Hand die Brust im C-Griff halten, mit der anderen Hand oder dem anderen Arm das Kind im Ganzen heranziehen.

Liegend

Wiegehaltung

Stillpositionen

Stillen im Sitzen – modifizierte Wiegehaltung

Die modifizierte Wiegehaltung eignet sich gut für ganz junge und kleine Babys. Mit einer Hand die Brust im C-Griff halten und die andere Hand zwischen Hinterkopf und Schulterblatt des Babys legen.

Rückenhaltung

Sie sitzen in einer bequemen Position, halten Ihr Kind wie einen Football entweder links oder rechts seitlich am Körper unter Ihrem Arm. Das Kind liegt in Seitenlage, die Beine zeigen zum Rücken der Mutter, der Mund liegt in Höhe der Brustwarze.

Alle vier Positionen sollten im Tagesverlauf angewendet werden, da diese Variationen aus mehreren Gründen nützlich sind:

- Der stärkste Druck auf das Gewebe der Brustwarze und des Warzenhofes ist nicht immer an derselben Stelle und verhütet daher das Wundwerden und die Entwicklung von Druckstellen.
- Es werden nicht immer dieselben Milchgänge gut geleert und andere weniger gut. Dies beugt einem Milchstau vor.
- Sie werden sicherer in der Haltung und im Umgang mit Ihrem Kind, so dass Sie sich bei möglicherweise auftretenden Schwierigkeiten besser zu helfen wissen.
- Ihr Kind kann so ein gutes Vakuum um den Warzenvorhof bilden und daher leicht und effektiv saugen, ohne die Warzen wund zu reiben.
- Bei weit geöffnetem Mund kann das Kind viel Brustgewebe erfassen und so an die fettreiche Hintermilch gelangen, die dafür sorgt, dass es gut gedeiht und die Stillmahlzeit nicht übermäßig lange dauert.

Modifizierte Wiegehaltung

Rückenhaltung

Häufige Stillprobleme

Der Milcheinschuss – der Milchstau

Am Anfang der Stillperiode treten bei vielen Müttern starke Brustdrüsenschwellungen auf. Dies geschieht meist zwischen dem zweiten und fünften Wochenbetttag und ist hauptsächlich auf Stauungen der Lymphflüssigkeit und nicht auf eine übermäßige Milchmenge zurückzuführen.

Diese Schwellung wird auch Milcheinschuss genannt und ist völlig normal.

Symptome:

Beiderseits harte evtl. gerötete Brüste, druckempfindlich. Manchmal sind die Warzen prall und flach nach innen eingezogen, was das Anlegen des Kindes erschwert.

Eventuell kann bei der Mutter erhöhte Temperatur auftreten. Während der gesamten Stillzeit kann ein Milchstau auftreten, der sowohl auf mangelnde Entleerung wie auch auf Stoß- oder Druckeinwirkung oder Verstopfung der Milchgänge zurückgeführt werden kann.

Therapie:

- Häufiges und korrektes Anlegen
- Vor dem Stillen: Feucht-warme Umschläge drei bis fünf Minuten auf die Brust legen. Dabei darauf achten, dass Ihre Brustwarze trocken bleibt
- Oder Wechselduschen, unter der Dusche Muttermilch ausstreichen
- Fünf bis zehn Minuten Ihre Brust massieren (s. Seite 18/19)
- Für Ruhe sorgen, evtl. bei hohem Fieber Bettruhe
- Ihr Kind in geeigneter Position korrekt anlegen und trinken lassen. Der Unterkiefer des Babys sollte zur gestauten Stelle zeigen.
- Nach dem Entleeren Ihrer Brust Kälte anwenden. Wir empfehlen Retterspitzumschläge. Hierbei auch Bettruhe
- Selten ist die Gabe von Medikamenten nach ärztlicher Anordnung notwendig.
- Auf erlaubte Medikamente achten

Häufige Stillprobleme

Zu viel Milch

- Angebot und Nachfrage Ihrer Milch wird sich in der Regel von alleine einspielen.
- Ihr Kind an beiden Brüsten nur kurz anlegen, um die Brust nicht ganz zu entleeren. Dadurch wird die Milchbildung eingeschränkt.
- Nach jedem Stillen kalte Umschläge
- Nicht generell weniger trinken
- Salbeitee zwei bis drei Tassen, Pfefferminztee
- oder Homöopathie
- Milch ausstreichen

Zu wenig Milch

Im Allgemeinen passt sich die von Ihnen produzierte Milchmenge den jeweiligen Bedürfnissen Ihres Kindes innerhalb kurzer Zeit an. Dieser Vorgang kann nur stattfinden, wenn Ihr Kind nach Bedarf Zugang zur Brust hat, und keine Störfaktoren (Trennung, Erkrankung von Mutter/Kind, regulierte Stillzeiten, physischer und psychischer Stress) dies verhindern.

- Ihre Ernährung sollte vollwertig sein und möglichst viele Ballast-stoffe enthalten. Zu jeder Stillzeit sollte ein Getränk in Reichweite stehen, damit Sie Ihrem Durst entsprechend trinken können. Besonders hilfreich ist der Stilltee, zwei bis vier Tassen täglich. Insgesamt ca. zwei Liter Flüssigkeit täglich
- Brustmassage vor dem Stillen. Regt den Milchspendereflex an und unterstützt die Milchbildung (s. Seite 18/19)
- Korrektes Anlegen, damit die Brust gut stimuliert wird
- Häufiges Stillen an beiden Brüsten, in wechselnden Stillpositionen alle zwei Stunden anlegen. Oft in der Rückenhaltung anlegen, wo besonders viel Drüsengewebe auf Entleerung wartet. Wecken Sie Ihr Kind hierfür. Falls es zu schwach ist zu saugen, eventuell nach dem Anlegen pumpen, dabei sollten Sie vor und zwischen dem Pumpen die Brust massieren.
- Stressfaktoren abbauen. Besuch rausschicken, Fernseher und Telefon ausschalten oder nicht beantworten
- Auf Beruhigungssauger (Schnuller) verzichten

Häufige Stillprobleme

Mangelnde Gewichtszunahme des Kindes

Mangelnde Gewichtszunahme bei gestillten Kindern kommt relativ selten vor. Sieben bis höchstens zehn Prozent Abnahme gilt als normal. Ab dem fünften Lebenstag sollte eine Gewichtszunahme erfolgen. Das Geburtsgewicht sollte bis zum zehnten Lebenstag wieder erreicht sein.

Unregelmäßige Gewichtszunahme ist normal. Nicht normal ist, wenn Ihr Kind erst gut in seiner Wachstumskurve liegt und dann plötzlich abfällt.

Ursachen für mangelndes Gedeihen können u. a. sein:

- Mangelnde Stilltechnik
- Falsches Saugverhalten

Häufige Stillprobleme

Wunde Brustwarzen

Eine große Anzahl der Mütter hat am Anfang der Stillperiode empfindliche Warzen. Diese Empfindlichkeit entfällt nach einigen Tagen, wenn nicht fehlerhafte Stilltechnik oder organische Ursachen der Grund sind. Die häufigsten Ursachen für schmerzende/gereizte Brustwarzen:

- Mangelnde Stilltechnik: Ihr Kind hat nicht genügend Warzenhof im Mund, sind seine Lippen nach innen gestülpt? Liegt Ihr Kind nicht Bauch an Bauch Ihnen zugewandt? (Gibt Zug an Ihrer Brustwarze)
- Zigarettengriff (das Brustgewebe wird wie bei einer Zigarette zwischen zwei Fingern gehalten) vermeiden, er verändert die Position der Warze im Mund Ihres Kindes und kann somit bei Ihnen schmerzhafte und wunde Warzen verursachen
- Beim Abnehmen Ihres Kindes von der Brust ist darauf zu achten, dass das Vakuum vorher mit dem sauberen kleinen Finger gelöst wird, um zusätzlichen Stress Ihrer Brustwarzen zu vermeiden.
- Oft und kurz zu stillen ist bei guter Anlegetechnik für wunde Warzen weniger belastend als seltenere, lange Stillmahlzeiten. (Durch häufiges Stillen ist das Brustgewebe weicher und erleichtert somit Ihrem Kind das Anlegen.
- Durch die kurzen Intervalle ist Ihr Kind auch nicht so gierig.)
- Sie sollten während der Dauer des Wundseins mit der weniger wunden Seite anfangen zu stillen, jedoch die wunde Seite nicht aussparen.
- Luft und Sonnenlicht fördern die Heilung, wogegen Feuchtigkeit die Haut aufweicht. Als beste Pflege hat sich Muttermilch, nach dem Stillen ausgedrückt und auf Warze und Vorhof verrieben und antrocknen lassen, bewährt.
- Bei wunden Warzen empfehlen wir Ihnen, luftdurchlässige Stilleinlagen aus Baumwolle, besser noch die heilungsfördernden Stilleinlagen aus Seide/Wolle zu benutzen.
- Punktmassage durchführen (wird ausführlich auf Seite 19 erklärt). Dies unterstützt die Heilung.
- Bei zu starken Schmerzen evtl. Stillpause von 24-48 Stunden einlegen. Während dieser Zeit die Brust manuell ausstreichen oder mit der Pumpe entleeren (s. Seite 22-24).

Massagetechniken

Die Brustmassage

Beim ersten Wochenbettbesuch kommt das Pflegepersonal auf Sie zu und erklärt Ihnen die Brustmassage.

Vorteile:

Die Massage

- lockert gespanntes Brustgewebe auf. Dies erleichtert Ihnen das Anlegen während des Milcheinschusses.
- erleichtert ebenfalls das Anlegen Ihres Kindes bei gespannten Brüsten
- erhöht Ihren Hormonspiegel und sichert damit die Milchproduktion
- fördert den Milchspendereflex
- löst Fettmoleküle von der Gefäßwand, Ihre Muttermilch wird kalorienreicher als ohne vorhergehende Massage
- hilft bei einem Milchstau
- dient zur Entlastung bei langen Schlafpausen Ihres Kindes
- sollte vor dem Pumpen angewendet werden, damit Ihre Milch besser fließt

Massagetechniken

Punktmassage für wunde Warzen

Diese Massage fördert den Heilungsprozess, indem sie die Durchblutung anregt.

Vorgehen:

1. Einige Tropfen Muttermilch als Gleitmittel nehmen. Ihre Fingerkuppe am Warzenvorhofrand ansetzen und kreisförmig diese Stelle massieren. Finger nicht auf der Haut rutschen lassen, sondern auf einer Stelle lassen. Dann Finger hochheben und auf die angrenzende Stelle setzen und massieren. Ein bis zwei Runden durchführen, bis Ihre Warze erreicht ist.
2. Brustwarze ebenfalls massieren, sorgfältig die offenen oder wunden Stellen aussparen.
3. Brustwarze anschließend gut trocknen lassen und dann mit einer Textilstilleinlage bedecken.

Stillhilfsmittel

Brusthütchen = Saughütchen

Brustwarzenbeschwerden der Mutter können durch das Einsetzen eines Hütchens manchmal gelindert werden. Brusthütchen können jedoch auch ernst zu nehmende Nebenwirkungen verursachen, die den kurzfristigen Erfolg wieder aufheben können, da der Körperkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind durch den Hütcheneinsatz beeinträchtigt wird. Probleme des Stillhütchens:

Saugverwirrung: Durch den anderen Saugreiz, anderes Saugverhalten, anderen Geschmack und Geruch können Trinkprobleme an der Brust entstehen.

Mangelnde Stimulation am Warzenhof verringert die Milchmenge nachgewiesenermaßen um ca. 30%. Ihr Kind gedeiht weniger gut.

Die Gefahr eines Milchstaus ist erhöht.

Eine starke Gewöhnung an das Hütchen erschwert Ihnen das Abtrainieren und kann o. g. Probleme vorprogrammieren. Wunde Warzen werden aufgeschoben, nicht aufgehoben.

Besonderheiten

Bei besonderen Stillschwierigkeiten können Sie auf Wunsch, wenn Ihr Kind zugefüttert werden muss, den Fingerfeeder oder den Trinkbecher verwenden.

SpecialNeeds Sauger

Dies ist ein Fütterungssauger für saugschwache Kinder und für Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte-Kinder, weil hier die Milchmenge von der Mutter wohl dosiert werden kann.

Mastitis (Brustentzündung)

Die Brustentzündung ist eine entzündliche, selten aber bakterielle Erkrankung der Brust, die auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden kann, wie z. B. auf eine reduzierte Abwehrlage der Mutter. Oft geht ein Milchstau oder wunde Warzen vorweg. Der Übergang von einem fieberhaften Milchstau mit Rötung, Schwellung, Schmerz, hohem Fieber, begleitet von Grippesymptomen (Schüttelfrost, Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit) zu einer Brustentzündung ist fließend. Ein Milchstau erstreckt sich in der Regel über ein bis zwei Tage. Senkt sich das Fieber nicht, ist ein Arzt aufzusuchen.

Therapie:

- Viel Ruhe, bei Fieber Bettruhe
- Die Stillposition so wählen, dass Ihr Kind die gestaute, entzündete Seite austrinken kann (Unterkiefer zeigt dorthin)
- Vorher feuchte Wärme für fünf bis zehn Minuten, dann leichte Massage und nach dem Stillen kühle Wickel (z.B. Quark, Kühlelemente oder Retterspitzumschlag)
- Ausreichend Trinken
- Evtl. homöopathische Arzneimittel

Entleeren der Brust

Eine Entleerung Ihrer Brust kann vorgenommen werden:

- Zur Steigerung der Milchmenge bei ungenügender Produktion oder zu trinkschwachem Kind
- Bei Trennung von Ihrem Kind
- Zur Überbrückung und Aufrechterhaltung der Produktion bei medikamentöser Therapie der Mutter
- Eventuell bei einer Brustentzündung oder bei ungenügender Entleerung Ihrer Brust durch das Kind
- zur Vorratshaltung

Kolostrum

Reife Frauenmilch

Entleeren der Brust

Mit der Pumpe

Allgemeine Voraussetzungen für das Pumpen

Es gibt Hand- und elektrische Intervallpumpen. Die elektrische Pumpe wird benutzt:

- Bei Trennung Mutter/Kind zur Milchproduktion
- Zur Steigerung der Milchmenge
- Bei sehr wunden Warzen
- Bei trinkschwachen und kranken Kindern
- Bei ungenügender Entleerung der Brust evtl. Doppelpumpset verwenden.

Dies spart Zeit und erhöht die Milchbildung.

Da die Gewinnung der Muttermilch im Wesentlichen vom Milchspendereflex abhängt – und nicht von der Saugstärke der Pumpe – ist es wichtig, die dafür notwendige Hormonausschüttung zu unterstützen. Ruhe, Entspannung, bequeme Sitzstellung und Privatatmosphäre sind dabei sehr wichtig. Bei einer Trennung von Ihrem Kind hilft Ihnen das Anschauen eines Photos, die Milch zum Laufen zu bekommen. Eine Brustmassage vorweg und evtl. vorher feuchte Wärme können ebenfalls hilfreich sein. Ihre Brust soll zur Aufrechterhaltung der Produktion so oft geleert werden, wie Ihr Kind gestillt würde. Sie sollten mindestens 10 bis 20 Minuten pumpen, etwa sechs- bis achtmal in 24 Stunden, mit nächtlicher Pause von nicht mehr als sechs Stunden.

Entleeren der Brust

Durchführung mit der Hand

Oft ist bei sehr wunden Warzen eine Entleerung Ihrer Brust mit der Hand schonender. Hände desinfizieren nicht vergessen! Brust mit klarem Wasser reinigen.

Allgemeine Voraussetzungen wie feuchte Wärme und Entspannung sollten gegeben sein (wie beim Pumpen).

Vorgehen:

- Legen Sie Daumen und Zeigefinger ober- und unterhalb des Warzenvorhofes.
- Die Brust wird leicht angehoben und etwas in Richtung Brustkorb gedrückt.
- Mit Ihren Fingern führen Sie Melkbewegungen durch, indem Sie Daumen und Zeigefinger vorsichtig zusammenführen. Dabei müssen Sie darauf achten, dass Sie nicht mit den Fingern hin und her rutschen, um Reizungen der Haut zu vermeiden. Ebenso sollten Sie keinen so starken Druck dabei ausüben, dass es für Sie unangenehm ist.
- Diese Bewegung wird an derselben Stelle wiederholt, bis der Milchfluss versiegt. Dann setzen Sie Ihre Finger an anderer Stelle des Warzenvorhofs an und wiederholen die Melkbewegung. Diese Tätigkeit führen Sie so lange durch, bis für Sie die Spannung als angenehm empfunden wird.

Aufbewahrung von Muttermilch

- Ihre Milch sollte nach dem Pumpen in einem geschlossenen Gefäß im hinteren Teil des Kühlschranks (nicht in der Tür) kühl gestellt werden.
- Bei Zimmertemperatur ist die frische Muttermilch durch die hohen Immunstoffe bei gesunden Kindern bis zu acht Stunden haltbar. Eingefrorene Muttermilch ist bis zu sechs Monaten haltbar.
- Zum Transport der Milch in die Kinderklinik sollte die Kühlkette auf keinen Fall unterbrochen werden. Bitte verwenden Sie hierfür eine Kühltasche.
- Muttermilch hat eine dem Alter des Kindes entsprechende Zusammensetzung. Daher sollte die Milch, die aus der ersten Zeit nach der Entbindung stammt, einem älteren Säugling nicht zur ständigen Fütterung angeboten werden.
- Möchten Sie in einer gefestigten Stillbeziehung eine Mahlzeit abpumpen, sollten Sie nach dem Stillen ca. 30 ml Muttermilch morgens, abends und am nächsten Morgen pumpen (oder zum Zeitpunkt der ausgefallenen Mahlzeit eine volle Mahlzeit pumpen), um den eingespielten Kreislauf von Angebot und Nachfrage nicht zu gefährden. Milchmenge im Kühlschrank aufheben und gekühlt zusammenschütten. Ein kleiner eingefrorener Vorrat verhindert Stresssituationen.

Temperatur- und Aufbewahrungstabelle für Muttermilch

Temperatur/ Aufbewahrung	krankes Kind	gesundes Kind
Raumtemperatur (ungefähr 25°C)	<4 h	reife Muttermilch 4 h bzw. 6-8 h Kolostrum max. 12 h
Kühltasche mit gefrorenen Kühlpacks	–	24 h
Kühlschrank bei +4°C - 6°C	48 h– 72 h/ <8 Tage	3–5 Tage/ <8 Tage
Tiefkühlabteil im Kühlschrank	14 Tage	14 Tage
3-Sterne-Gefrierfach mit Tür	14 Tage	3-4 Monate
Tiefkühlfach bei -18°C bis -20°C	3-6 Monate	6-12 Monate
aufgetaute Muttermilch im Kühlschrank	24 Stunden	24 Stunden

Die Daten dieser Tabelle stammen aus: Lawrence R.A.: Breastfeeding, A Guide for the Medical Profession 2005 Walker M., Marters P., Mannel R.: Core Curriculum for Lactation Consultant Practice, 2007 Academy of Breastfeeding Medicine, Klinisches Protokoll Nr. 8

- Muttermilch sollte im Kühlschrank, bei Zimmertemperatur oder im warmen (nicht kochenden) Wasserbad aufgetaut und erwärmt werden.
  Nicht in der Mikrowelle!

Aufbewahrung von Muttermilch

- Zum Verfüttern sollte Muttermilch Körpertemperatur haben! Erwärmte Milch innerhalb einer Stunde verfüttern! Reste einer erwärmten Milch nicht wieder verwenden! Aufgetaute Muttermilch muss innerhalb von 24 Stunden, nach Öffnen des Gefäßes innerhalb von 12 Stunden verfüttert sein! Aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden!
- In den ersten Lebenswochen Zubehör sofort unter fließendem Wasser ausspülen, dann in destilliertem Wasser 3-4 Minuten sprudelnd auskochen. Noch heiß aus dem Topf nehmen und unter einem sauberen Tuch aufbewahren. Destilliertes Wasser je nach Gebrauch alle 2–3 Tage erneuern. Sie können auch im Vaporisator mit destilliertem Wasser, nach Anweisung des Herstellers destillieren. Bei älteren Säuglingen (nach dem vierten Monat) genügt zu Hause die Reinigung in der Spülmaschine bei 65° C.

Grundsätze zum Stillen bei Neugeborenengelbsucht

Die Neugeborenengelbsucht ist eine normale Erscheinung. Sie ist keine Erkrankung, sondern ein Zeichen für Anpassungsschwierigkeiten. Die physiologische (nicht krankhafte) Neugeborenengelbsucht entsteht durch eine verzögerte Ausscheidung des Bilirubins (gelber Blutfarbstoff). Stillkinder haben oft höhere Gelbsuchtwerte als Flaschenkinder, diese Werte sind aber unbedenklich.

Was die Bilirubinausscheidung fördert:

- Kolostrum wirkt abführend und verhindert somit den Rücktransport von Bilirubin aus dem Stuhlgang.
- Frühes und häufiges Stillen: Die Muttermilch beinhaltet die nötigen Eiweißstoffe und Glucose, die zum Abbau und Abtransport des Biliburin notwendig sind.
- Deshalb ist Rooming-In (Kind bleibt bei der Mutter im Zimmer) besonders in den ersten Lebenstagen zu empfehlen. Rooming-In fördert häufige Stillmahlzeiten.
- Bedding-In (Kind bleibt bei der Mutter im Bett, sofern noch keine therapeutischen Maßnahmen eingeleitet wurden)

Bilibed = spezielles Bett zur Verminderung des Bilirubinwertes:

Vorteil: Sie müssen nicht von Ihrem Kind getrennt werden.

Das frühgeborene Kind

Die Muttermilch nach einer Frühgeburt hat die perfekte Zusammensetzung für das Kind. Sie ist zudem leichter verdaulich als künstliche Nahrung und bietet den perfekten Immunschutz und Allergieprophylaxe.

Sie sollten immer versuchen, Ihr Kind anzulegen und ihm ausreichend Zeit geben. Um eine ausreichende Produktion der Milchmenge zu gewährleisten, ist ein Pumpen meist notwendig. Viel Rooming-In und Bedding-In sind förderlich. Dies stimuliert und fördert die Milchmenge. Das Anlegen Ihres Kindes sollte keineswegs unter Leistungsdruck stehen. Ihr Kind ist schwächer, ermüdet schneller und hat einen schwächeren Muskeltonus.

Unternehmen Sie öfters einen Anlegeversuch. Vorher die Brust massieren, evtl. anpumpen, damit Ihre Warze schön hervortritt und die Milch schon zu fließen beginnt. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind auf Wunsch zufüttern mit Becher, Fingerfeeder, Spezial-Needs-Sauger oder ähnlich geformten Saugern.

Stillen von Zwillingen

Das Stillen von Zwillingen ist durchaus möglich. Sie und Ihre ganze Familie brauchen dazu allerdings Unterstützung und Zuspruch, damit Sie es sich auch zutrauen können. Vieles beim Stillen von Zwillingen ist Organisationssache, was Sie erst im Laufe der Zeit daheim optimieren können.

Ihre Milchmenge richtet sich in der Regel nach Angebot und Nachfrage. Bei doppelter Nachfrage wird Ihre Brust innerhalb kürzester Zeit doppelt produzieren. Aus zeitlichen Gründen, aber auch zur Steigerung der Milchmenge ist es vorteilhaft, möglichst beide Kinder gemeinsam zu stillen. Das hat auch den Vorteil, dass der „schwächere“ Zwilling vom Auslösen des Milchspendereflexes profitiert.

Wechseln Sie Ihre Zwillinge immer an den Brüsten ab, damit sie gleichmäßig stimuliert werden.

Andere Arbeiten wie Wickeln, Baden etc. sollten Sie an andere Personen abgeben, damit Sie viel von der so knappen Zeit für sich nutzen können.

Ernährung der stillenden Mutter

Allgemeines:

- Im Allgemeinen brauchen Sie etwa 200-300 kcal/täglich mehr.
- Für eine gute Qualität der Nahrungsmittel sollten diese so wenig wie möglich aufbereitet sein (Wenig Fast-Food, wenig Dosen-, Fertigessen, viel Rohkost, frische vollwertige Nahrungsmittel, schonend verarbeitet etc.).
- Sie sollten sich ausgewogen und vollwertig ernähren.
- Diäten in der Stillzeit sollten nicht angestrebt werden, da dabei zu viele Schadstoffe mobilisiert und mit Ihrer Muttermilch aus-geschieden werden. Stillen verhilft zur natürlichen Abnahme.
- Am besten essen Sie so weiter wie in der Schwangerschaft. Ihr Kind „kennt“ die Inhaltsstoffe.
- Sie sollten weiterhin auf „rohes“ Fleisch verzichten und Salbei- und Pfefferminztee meiden. Nur wenn Sie zuviel Muttermilch produzieren dürfen diese Tees getrunken werden.

Spezielles:

- In Allergikerfamilien und/oder bei starken Koliken Ihres Kindes sollten Sie auf Kuhmilch und Schokolade verzichten.
- Als Vegetarierin können Sie problemlos stillen, wenn Ihr Ernäh-rungsplan eine Vielfalt von Getreiden, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüsen, Nüssen, Eiern, Milch/Milchprodukte sowie Soja und Bierhefe beinhaltet.
- Rauchen – auch das Rauchen des Vaters – kann zu Koliken Ihres Kindes führen und verringert die Milchmenge.
- Erhöhte Koffeinzufuhr macht das Kind unruhig (Kaffee, Tee).
- Alkohol ist in der Milch in der gleichen Konzentration wie in Ihrem Blut vorhanden. Ein Glas Sekt oder Bier ist zwar milchbildend und stellt sicher kein Problem dar, doch sollten Sie regelmäßiges Trinken und starke alkoholische Getränke vermeiden.

Medikamente nehmen sie bitte nur nach vorheriger Absprache mit dem Arzt ein.

Die Stillgruppe am EVK Weyertal

Auch nach Ihrem Aufenthalt bei uns stehen wir Ihnen mit unserer Stillgruppe montags von 17:00 bis 19:00 Uhr und mit weiteren Angeboten (Kursen) wie Babymassage, PEKiP, Babyschwimmen und Rückbildungsgymnastik zur Seite.

Informationen hierzu finden Sie im Infoständer neben dem Aufzug oder unter www.evk-gesund.de.

Evangelisches Klinikum
Köln Weyertal
Zentrum für Sport und Medizin

Bleiben Sie fit

Kurse | Seminare | Vorträge

- Schwangerschaft & Geburt
- Kinder & junge Familien
- Entspannung & Stressbewältigung
- Fitness & Prävention
- Rehasport & Medizin-Vorträge

Schnupper-stunde **gratis**

Informationen, Belegung und Anmeldung:

www.evk-gesund.de

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)
am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76 | 50931 Köln
Tel.: 0221/479-2299 | zsm@evk-gesund.de

Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Evangelischen Klinikum Weyertal

» Anmeldung und Sekretariat

Annette Lüdemann
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

Weyertal 76, 50931 Köln
Telefon: 0221 479-2201
E-Mail: frauenheilkunde-und-geburtshilfe@evk-koeln.de
www.evk-koeln.de

» Termin Stillgruppe

Montags, 17:00 bis 19:00 Uhr

» Anfahrt

Adresse:
Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe
Weyertal 76, 50931 Köln

Anfahrt mit Navigationssystem:
Weyertal 76, 50931 Köln

ÖPNV:
KVB Linie 9, Haltestelle Weyertal